

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai kontribusi kelincahan dan *flexibilitas* terhadap hasil serangan teknik *lunge* pada olahraga anggar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari kelincahan terhadap hasil serangan teknik *lunge* pada olahraga anggar .
2. Tidak terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari *flexibilitas* terhadap hasil serangan teknik *lunge* pada olahraga anggar.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga khususnya dalam cabang olahraga Anggar
2. Penelitian ini perlu dikembangkan dan diperbaiki lagi dengan dukungan dari berbagai pihak.

5.2.2 Rekomendasi

1. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengenai tema yang sama dengan penelitian ini dapat mengambil sampel yang lebih banyak.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variable yang lebih luas bukan hanya menggunakan metode *experiment* saja.
3. Menggunakan sampel di level lebih tinggi, seperti tim nasional atau juara internasional agar penelitian ini dapat berkembang dan lebih baik lagi.
4. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya memiliki sumber-sumber referensi tentang penelitian yang terbaru baik dalam negeri maupun luar negeri.
5. Menggunakan alat yang lebih terukur.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian “Kontribusi Kelincahan dan *Flexibilitas* Terhadap Hasil Serangan Teknik Lunge Pada Olahraga Anggar”. Semoga penelitian ini dapat

bermanfaat dan menjadi referensi bagi pelaku olahraga khususnya cabang olahraga beladiri pencak silat.